

Gerações Saudáveis: Intervenções em Saúde Pública com Impacto ao Longo do Ciclo de Vida

Healthy Generations: Interventions in Public Health with Impact Throughout the Life Cycle

João Pedro Aguiar¹ e Filipa Alves da Costa^{1,2,3}

¹ Centro de Estudos Interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM) - Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Lisboa, Portugal

² Registo Oncológico Regional Sul, Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil, Lisboa, Portugal

³ Ordem dos Farmacêuticos, Lisboa, Portugal

Correspondência:

Filipa Alves da Costa. E-mail: alvesdacosta.f@gmail.com

Recebido: 21/3/2016; Aceite: 25/10/2016

Por ocasião da comemoração dos 5 anos de vida do Projeto Geração Saudável, lançado pela Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos, tivemos oportunidade de assistir a um interessante debate sobre intervenções em Saúde Pública realizadas noutros países. Foram dados exemplos interessantíssimos e partilhados com entusiasmo pela plateia. No entanto, foram poucos os relatos de iniciativas portuguesas, para além do emblemático projeto Geração Saudável. Há inquestionavelmente um viés de publicação em Portugal, que conduz a que iniciativas louváveis não sejam partilhadas com a comunidade científica. Assim, enquanto docentes da Unidade Curricular de Saúde Pública do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas (MICF), do Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz (ISCSEM), atrevemo-nos a partilhar com a comunidade farmacêutica, algumas iniciativas desenvolvidas pelos nossos alunos ao longo dos últimos 5 anos. Para melhor sistematização, estas encontram-se agrupadas ao longo do ciclo de vida.

Da Primeira Infância à Pré-adolescência:

É nesta etapa do ciclo de vida dos indivíduos que começa o desenvolvimento cognitivo e psicossocial das crianças, tendo sido selecionada por inúmeros alunos para desenvolvimento de campanhas de sensibilização. Assim, foram destacados alguns trabalhos quer pela inovação do tema, quer pela intervenção desenvolvida (Tabela 1).

Adolescência

Esta fase ocorre entre a infância e a idade adulta, sendo caracterizada muitas vezes por comportamentos irreverentes e onde se vai construindo a chamada “identidade”. Como tal, destacaram-se dois trabalhos cujos temas se apresentam não só atuais, mas também com grande impacto em saúde pública (Tabela 2).

Jovens Universitários

Nesta fase do ciclo de vida, inúmeras iniciativas foram desenvolvidas e, sobretudo, recorrendo à população da Egas Moniz – Cooperativa de Ensino Superior. Apesar de constituir uma amostra por conveniência, os temas abordados foram diversos e com diferentes impactos para a saúde pública (Tabela 3).

População Ativa

A população ativa é considerada a fase mais longa e heterogénea do ciclo de vida, sendo quase comparável com a fase infantil (e respetivos subgrupos). Durante esta etapa da vida, muitas são as problemáticas de saúde pública que podem ser abordadas. Nesta fase, os temas foram diversos e focaram temas fora do panorama convencional das doenças crónicas, como a diabetes ou hipertensão arterial (Tabela 4).

Idosos

Atualmente, os idosos representam cerca de 20% do total da população e estima-se que se tornarão mais numerosos face às pessoas jovens. Nos últimos anos, especial ênfase tem vindo a ser dado a esta faixa etária, com o intuito de promover uma melhor qualidade de vida (Tabela 5).

Tabela 1 - Intervenções desenvolvidas na fase da infância e pré-adolescência

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Aguiar J, Barroco A, Martins T, Pirralho D.	11-13	Pré-diabetes: um impacto em saúde pública	40	Rastreio (medição da glicemia em jejum a alunos de uma escola secundária)	Novembro de 2011	Prevalência de Pré-diabetes de 14,6% Verificou-se que os antecedentes familiares de DCV são um importante fator no desenvolvimento desta condição ($p < 0,05$)
Bernardes V, Ferreira S, Galamba M, Serrano A, Silvestre M, Teixeira A, Videira J.	6-10	Mochilas vilãs	78	Campanha de sensibilização (pesagem no momento inicial e final e sensibilização por vídeo)	Novembro a dezembro de 2014	Diminuição de 12% nas crianças que transportavam excesso de peso na mochila Impacto significativo na redução deste parâmetro ($p < 0,05$)
Caldeira A, Dias J, Guerreiro J, Guerreiro S, Jesus S, Santos J.	3-5	A importância do pequeno-almoço nas crianças	24	Campanha de sensibilização (jogo didático: as crianças escolhiam os alimentos para um bom e mau pequeno-almoço)	Novembro a dezembro de 2013	Verificou-se um aumento significativo no conhecimento apreendido pelas crianças, após a realização de um jogo ($p < 0,05$)
Correia J, Glória L, Gomes T, Miranda M, Monteiro J, Silva D.	7-8	Higiene das mãos em crianças	46	Campanha de sensibilização (aula lúdica: cartazes e palestra sobre a importância do tema)	Outubro a novembro de 2013	Verificou-se que a intervenção teve um impacto positivo, aumentando 20% o número de crianças que lavam as mãos depois de cada atividade ($p = 0,008$)
Garcia C, Gonçalves C, Guerra I.	6-10	A reciclagem: abordagem educacional a alunos do ensino básico	28	Campanha de sensibilização (jogo didático: crianças foram esclarecidas sobre a reciclagem e como o fazer)	Outubro de 2010	Estudou-se o desempenho das crianças num jogo didático em que tinham de colocar no ecoponto correspondente os materiais a reciclar após sessão, verificando-se uma variação de 54-100% nos objetos colocados corretamente no ecoponto
Contente F, Garcia M, Martins S, Nunes A.	10-16	Informação ativa versus informação passiva na adesão à entrega de medicamentos, resíduos e embalagens	42	Campanha de sensibilização (estudo do comportamento de jovens face à entrega de medicamentos, resíduos e embalagens, após prestação de informação: passiva (p. ex. colocação de um contentor da Valormed no corredor da escola) e ativa (p. ex. entrega de panfletos e palestras aos jovens)	Outubro a dezembro de 2010	Este estudo incluiu ainda adultos na fase ativa e idosos (abordados adiante) Verificou-se diferenças acentuadas no que diz respeito ao tipo de abordagem nesta faixa etária, demonstrando que os jovens que foram abordados ativamente aderiram mais
TOTAL			258			

¹Idade em anos; ²Dimensão da amostra; DCV – Doenças cardiovasculares

Tabela 2 - Intervenções desenvolvidas na fase da adolescência

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Amoêdo C, Cruz M, Esgalhado M, Ferreira A, Medeiros R, Mendonça P, Neto C, Pinto V, Santos T.	16-20	Interrupção voluntária da gravidez	151	Intervenção educacional (foi feita uma ação de sensibilização numa escola profissional, a qual incluiu diversos materiais informativos (panfletos, réguas com o desenvolvimento do feto, vídeos)	Outubro a novembro de 2014	Verificou-se um aumento do conhecimento dos jovens em relação a esta temática ($p < 0,001$)
Agostinho J, Azevedo C, Metelo C, Rodrigues M.	15-18	Doenças sexualmente transmissíveis (DST)	60	Campanha de sensibilização (este estudo pretendia avaliar os conhecimentos dos adolescentes sobre as DST e intervir contribuindo para o seu desenvolvimento teórico e conceptual relativo ao tema. As intervenções decorreram em 2 escolas secundárias)	Novembro de 2011	Foram distribuídos 60 preservativos. A percentagem de respostas corretas sobre o tema, após a distribuição de panfletos, foi de 64%
TOTAL			211			

¹Idade em anos; ²Dimensão da amostra; DST - Doenças sexualmente transmissíveis

Tabela 3 - Intervenções desenvolvidas em estudantes universitários

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Belchior M, Borges M, Figueiredo V, García P, Landeiro J, Sobral R.	18-25	O consumo de fruta como vetor para uma alimentação saudável	200	Campanha de sensibilização (criação de uma ementa saudável com preço reduzido, incluindo fruta, para a cantina Egas Moniz; cartazes e folhetos)	Outubro a dezembro de 2013	Verificou-se (pelas vendas registadas) um aumento significativo (+5,7%) do número de alunos a adquirirem fruta. Esta ementa mantém-se disponível ainda hoje
Calisto J, Santos T, Santos A, Vieira C.	18-25	Estudo sobre a lavagem das mãos, após utilização do WC	200	Campanha de sensibilização (afixação de cartazes nos corredores e WC)	Novembro a dezembro de 2010	Foram contabilizados os alunos que lavavam as mãos depois de usarem os lavabos (observação oculta) antes e depois da sensibilização, tendo-se verificado o seu impacto pelo aumento significativo de estudantes a adotarem esta prática (+37,3%)
Baptista A, Coelho A, Leitão D, Real I, Silvestre J, Nart S.	20-22	A saúde como bem comum: a bata	78	Campanha de sensibilização (distribuição de folhetos)	Novembro a dezembro de 2013	Foram contabilizados (observação oculta) os alunos com batas fora das salas de aula antes e depois da ação, tendo-se verificado uma diminuição significativa (-52,8%)

(...) continuação tabela 3

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Cravino A, Matias M, Paulino D, Santos R.	18-26	Tabagismo & hipertensão arterial	100	Rastreio (teste de monóxido de carbono e tensão arterial)	Dezembro de 2010	Foi montado um <i>stand</i> perto do bar do ISCSEM, sendo oferecido ao longo de 2 dias uma avaliação gratuita da pressão arterial (PA) e do nível de monóxido de carbono (CO). Comprovou-se a relação entre níveis de CO e os valores elevados de PA (OR = 1,29)
TOTAL			578			

¹Idade em anos; ²Dimensão da amostra; OR - Odds ratio

Tabela 4 - Intervenções desenvolvidas na fase adulta do ciclo de vida

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Brito A, Marinho V, Pedro C, Rosa A, Simões A, Sustelo A.	18-63	Violência doméstica: estudo do conhecimento adquirido através da intervenção numa população	48	Campanha de sensibilização	Outubro a dezembro de 2014	Sensibilização feita na grande Lisboa em locais públicos (p.ex. metro). Os estudantes do MCF procederam à realização de um filme onde os participantes seguravam cartazes com mensagens apelativas à não-violência doméstica
Contente F, Garcia M, Martins S, Nunes A.	21-55	Informação ativa versus informação passiva na adesão à entrega de medicamentos, resíduos e embalagens	13	Campanha de sensibilização (estudo do comportamento de adultos face à entrega de medicamentos, resíduos e embalagens, após prestação de informação: passiva (p.ex. colocação de um Valormed no corredor do escritório) e ativa)	Outubro a dezembro de 2010	Foi a faixa etária com maior contribuição na entrega de medicamentos, resíduos e embalagens: 48% (em comparação com os jovens e idosos)
Bastos A, Botas F, Esteveira M, Silva T.	24-64	Impacto de uma intervenção multidisciplinar na redução do sedentarismo e do peso corporal	31	Rastreio e programa de controlo de peso (questionário inicial; prática de exercício físico, medições antropométricas, aconselhamento nutricional)	Outubro a dezembro de 2011	Programa ao longo de 7 semanas realizada numa empresa, com sessões de aconselhamento nutricional e avaliações antropométricas a cada 6 semanas, tendo-se verificado uma diminuição no peso dos participantes (M = 3,4 kg)

(...) continuação Tabela 4

Esteves M, Figueiredo A, Serras A, Silva S.	31-50	Os genéricos e a comunidade	284	Campanha de sensibilização (ações de sensibilização em farmácias, em faculdades, em locais públicos e através de redes sociais)	Novembro e dezembro de 2011	Este estudo pretendia informar a população sobre os medicamentos genéricos. Foi avaliado o conhecimento da população, distribuídos panfletos e prestada informação oral sobre fontes oficiais. Verificou-se que menos de metade dos utentes tinham por hábito tomar medicamentos genéricos mas cerca de 80% optariam pelo genérico se soubessem da existência do mesmo
Duarte AR, Fulgêncio J, Lopes AR, Martins R, Periquito F, Saial AM, Santos B.	20-82	Uso (ir)racional de antibióticos	130	Campanha de sensibilização (vídeo de ações corretas/ incorretas face a estes medicamentos, disponível no <i>microsite</i> da OF)	Novembro e dezembro de 2014	Este estudo assume particular importância, dada a atualidade do tema e os seus riscos para a saúde pública. Neste estudo os autores pretendiam avaliar o grau do conhecimento sobre o uso irracional de antibióticos antes e após uma intervenção interativa, tendo-se verificado um impacto positivo da campanha ($p < 0,05$) Avaliaram também os hábitos comportamentais dos participantes, tendo-se verificado também alterações estatisticamente significativas ($p < 0,05$)
TOTAL			506			

¹Idade em anos; ²Dimensão da amostra; OF - Ordem dos Farmacêuticos; M - Média

Tabela 5 - Intervenções desenvolvidas envolvendo a população idosa

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Correia A, Garrido S, Manageiro AE, Silva M.	≥ 50	Sensibilização para a osteoporose	17	Campanha de sensibilização	Novembro de 2011	Parceria com uma Câmara Municipal de Beja para realização de uma palestra aberta a todos os indivíduos com ≥ 50 anos e que não tivessem diagnóstico de osteoporose. Verificaram que a maioria da amostra (65%) já tinha ouvido falar de osteoporose, mas 23,1% dos participantes não pretendiam realizar exames de rastreio, tendo sido reforçada a sua importância

(...) continuação Tabela 5

Barroco A, Faria V, Martins A, Rodrigues A.	65-94	Envelhecimento ativo: dar mais e melhores anos à vida	25	Campanha de sensibilização e criação de um programa de exercício físico	Outubro a dezembro de 2012	Criação de um programa de exercício físico adaptado à faixa etária num lar de terceira idade. Inicialmente, apenas 6 idosos praticavam exercício físico no lar, tendo este número aumentado para 12, após a implementação desta iniciativa. O programa proposto pelos alunos foi adotado por este lar
Dias D, Freitas J, Lampreia A, Parreira I, Silva S, Vale I.	≥ 65	Violência doméstica contra idosos	30	Campanha de sensibilização	Novembro e dezembro de 2013	Sensibilização da população idosa de um lar de terceira idade, localizado no Alentejo, para a problemática da violência doméstica nesta faixa etária. Foi realizada uma palestra com o objetivo de aumentar o conhecimento dos idosos face a 3 aspetos: perceção do conceito e formas de violência doméstica contra idosos e quais as entidades a contactar em caso de necessidade
Contente F, Garcia M, Martins S, Nunes A.	21-55	Informação ativa <i>versus</i> informação passiva na adesão à entrega de medicamentos, resíduos e embalagens	20	Campanha de sensibilização (estudo do comportamento de idosos face à entrega de medicamentos, resíduos e embalagens, após prestação de informação: passiva (p.ex colocação do Valormed num corredor da Universidade de Sénior) e ativa)	Outubro a dezembro de 2010	Tal como referido na Tabela 1, este estudo contemplava também outras faixas etárias (jovens e adultos em fase ativa) Verificou-se diferenças acentuadas no que diz respeito ao tipo de abordagem nesta faixa etária, demonstrando que os idosos que foram abordados ativamente aderiram mais
TOTAL			92			

¹Idade em anos; ²Dimensão da amostra

Populações especiais

Este capítulo destina-se essencialmente a destacar iniciativas desenvolvidas em populações carenciadas (por exemplo, sem-abrigo, famílias com carências económicas), toxicodependentes (por exemplo, utilizadores de drogas injetáveis) e grávidas (Tabela 6).

Considerações Finais

Atualmente, o Plano Nacional de Saúde (PNS) propõe não só o desenvolvimento de competências nos profissionais de saúde como, também, o desenvolvimento de programas de educação para a saúde e utilização racional de medicamentos e de serviços.¹ Nesse seguimento, inúmeras estratégias e projetos têm sido desenvolvidos ao longo dos anos. Em Portugal, um

programa designado “Geração Saudável” comemora 5 anos de vida, tendo sido uma das razões que nos levou a escrever este artigo. Iniciou-se em 2012, pela Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas, e conta já com inúmeras iniciativas em diferentes áreas: sexualidade (infecções sexualmente transmissíveis – IST’s); higiene oral; nutrição; diabetes; uso responsável do medicamento. Em todas estas iniciativas, diferentes alunos de diferentes faculdades de farmácia do país têm participado ativamente na educação e promoção de saúde a jovens de diferentes faixas etárias.² No presente ano, uma outra iniciativa foi desenvolvida – Geração Saudável Sênior – que pretende educar e promover a saúde em indivíduos com mais de 65 anos.³ Inúmeros trabalhos têm vindo a ser desenvolvidos

Tabela 6 - Intervenções desenvolvidas em populações especiais

Autores	Idade ¹	Tema	n ²	Intervenção		
				Tipo	Data	Impacto
Figueiredo A, Lourenço J, Mata P, Rodrigues A, Simões A.	-	Programa de troca de seringas: adesão e percepção dos riscos	42	Estudo observacional	Novembro a dezembro de 2010	Foram realizadas entrevistas com utilizadores de drogas injetáveis (UDI), onde se verificou que a maioria dos inquiridos (74%) aderiu ao programa de troca de seringas. Porém, observou-se uma baixa percepção dos UDI face aos perigos da partilha de seringas (35%)
Inácio AS, Hipólito S.	24-43	Estudo da adesão à vacina da gripe nas grávidas do Hospital Cuf Descobertas	28	Estudo transversal	Outubro a dezembro de 2008	Estudo levado a cabo no Hospital Cuf Descobertas com o objetivo primário de avaliar a adesão à vacina da gripe em mulheres grávidas Verificou-se que nenhuma das grávidas participantes foi vacinada, sendo que a maioria refere ter gripes recorrentes (67,9%; n = 19). Em todos os casos de não vacinação, foi pelo não aconselhamento médico
TOTAL			70			

¹Idade em anos; ²Dimensão da amostra

nesta Unidade Curricular que se destacam quer pela complexidade das iniciativas desenvolvidas quer pela sua inovação e impacto, ainda que modesto pela dimensão, na saúde pública das comunidades que envolvem o Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz (ISCSEM). Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), o plano da diabetes,⁴ das doenças cardiovasculares,⁵ da promoção da alimentação saudável e da atividade física,^{6,7} da prevenção e controlo do tabagismo⁸ surgem como planos de saúde prioritários, apresentando-se de elevada relevância para a saúde pública. Um dos trabalhos desenvolvidos na área da promoção de uma alimentação saudável, desenvolvido em 2013, ainda hoje se encontra em vigor na cantina do Instituto, o que demonstra o valor e o impacto desta iniciativa. Um outro trabalho que merece destaque é “Estudo da adesão à vacina da gripe nas grávidas do Hospital Cuf Descobertas” pelos resultados apresentados. Verificou-se que nenhuma das grávidas participantes foi vacinada contra a gri-

pe, constituindo assim não só um dado preocupante como um alerta, visto ser um grupo de risco no desenvolvimento de complicações pós-gripe. O trabalho do programa troca de seringas é também um bom exemplo de uma iniciativa de extrema importância para a saúde pública, dado o risco de aumento de novos casos de VIH/SIDA e de hepatite C. Desta forma, este trabalho, ainda que em pequena escala, contribuiu para perceber o conhecimento dos utilizadores de drogas injetáveis face aos riscos da partilha das seringas. Atualmente é um dos programas que se encontra em vigor nas farmácias portuguesas, onde se fornecem kits de seringas em troca das usadas. Um outro trabalho que merece especial destaque é “Uso (ir)racional dos antibióticos”. Durante a realização deste trabalho, os alunos realizaram um vídeo que foi partilhado no *microsite* da Ordem dos Farmacêuticos, indo ao encontro de uma das campanhas que esta entidade tem vindo a promover “Uso responsável do medicamento: somos todos responsáveis”. Tal facto

demonstra não só que estes trabalhos criam impacto no local onde são efetuados, mas também podem ter um impacto maior quando associados a colaborações com outras entidades de saúde. Importa ainda salientar que existe um plano de prevenção e controlo das infeções e de resistência aos antimicrobianos,⁹ sendo também considerado como um plano de saúde prioritário e onde a má utilização destes agentes terapêuticos é mencionado como um grave problema de saúde pública.

Apesar de esta reflexão incidir apenas numa pequena parte dos trabalhos desenvolvidos, pretende acima de tudo louvar os alunos do 3º ano de ciências farmacêuticas, na sua maioria hoje no mercado de trabalho, pelo seu contributo para a promoção de gerações mais saudáveis. Pretende ainda estimular a classe farmacêutica a continuar o trabalho louvável na promoção da saúde e a partilhá-lo, pensando sempre que “...As imensas dunas se compõem de minúsculos grãos de areia...”.

Conflitos de Interesse

Os autores declaram não possuir conflitos de interesse.

Suporte Financeiro

O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.

Referências

1. Direção Geral de Saúde. Plano Nacional de Saúde: Revisão e Extensão a 2020. Lisboa: DGS;2015.
2. Ordem dos Farmacêuticos. Geração Saudável: O Farmacêutico na Sociedade. [Acedido em 22 de Outubro de 2016] Disponível em: http://www.ordemfarmaceuticos.pt/scid/ofWebStd_1/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=2034.
3. Ordem dos Farmacêuticos. Geração Saudável Sênior. [Acedido em 22 de Outubro de 2016] Disponível em: http://www.ordemfarmaceuticos.pt/scid/ofWebInst_09/defaultArticleViewOne.asp?categoryID=1492&articleID=11223.
4. Direção Geral de Saúde. Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes. Lisboa: DGC;2008.
5. Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para as doenças cérebro-cardiovasculares: Orientações programáticas. Lisboa: DGS;2012.
6. Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a promoção de alimentação saudável: Orientações programáticas. Lisboa: DGS;2012.
7. Direção Geral de Saúde. Estratégia Nacional para a promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar. Lisboa: DGS;2016.
8. Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a prevenção e

controlo do tabagismo: 2012-2016. Lisboa: DGS;2012.

9. Direção Geral de Saúde. Programa Nacional de prevenção das resistências aos antimicrobianos. Lisboa: DGS;2009.